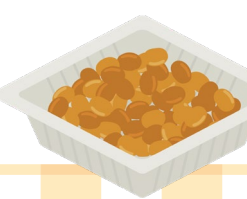
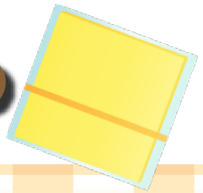


2部  
透析期

『5・5・5で朝を変える!!』  
500kcal、500円、5分(たんぱく質約20g)



# 納豆もち〜ずトースト



## 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	511	(kcal)
・たんぱく質:	23.0	(g)
・カリウム:	450	(mg)
・リン:	305	(mg)
・食塩:	1.9	(g)
作業時間	7	(分)
価格(1食あたり)	220	(円)

## 材料

食パン4枚切り 1枚(90g)  
スライス餅 5枚(60g)  
※切り餅を薄くスライスしてもOK  
納豆 1パック(50g)  
★納豆付属タレ ½袋  
★納豆付属からし お好みで  
スライスチーズ 1枚(18g)  
トッピング(刻み海苔) 少々

## 作り方

- ① 耐熱皿の上に食パンを置き、水で濡らしたスライス餅をのせる。電子レンジ500~600Wで1分30秒程度温める。切り餅の場合は20秒程度温める。  
💡餅の種類によって加熱時間が異なるので適宜調整を!
- ② 納豆に★を加えて混ぜ、①の上ののせて平らに広げる。
- ③ 納豆の上にスライスチーズをのせ、トースターで3~4分焼く。
- ④ お好みのトッピングをのせて完成。

アピールポイント  Ibaraki × Yamagata 

『茨城のおかめ納豆×山形でお馴染みの納豆餅』をトーストにアレンジ☆

- 身近な材料をのせて焼くだけ! 洗い物少なく手が汚れにくい
- 先に餅を電子レンジで温めて柔らかくすることで時短に
- これ1つでたんぱく質23gも摂れる!
- 食パンとチーズは塩分多め...納豆のタレを減らして減塩!
- ワーファリン服用中の方はツナ缶で代用可能!

CHECK!



作り方動画